

10 praktische inzichten

Het puberbrein in de leersituatie

1. Verdiep je in het puberbrein.

Elke jongere is fysiek, mentaal en sociaal-emotioneel volop in ontwikkeling tussen het 10e en 25e levensjaar. Als je als docent of coach meer weet over dat ontwikkelproces, begrijp je beter waarom jongeren snel afgeleid kunnen zijn, of waarom vrienden zo belangrijk zijn.

Daarbij doet het er echt toe wat je doet en zegt als docent of begeleider. Je bent zowel Japie Krekel, plaatsvervangende frontaalkwab, als rolmodel voor leerlingen.

2. Let op de 'voeding'.

Belangrijk zijn de fysieke randvoorwaarden, zoals voldoende licht & zuurstof, beweging, water & voeding (ontbijten!) en slaap. Met een lege maag en zonder voldoende slaap nemen pubers minder informatie op.

3. Creëer op school een goede sfeer.

In de klas is een goede sfeer belangrijk, maar ook daarbuiten (de school, dus het hele gebouw en het schoolplein). Als leerlingen zich niet veilig voelen, zijn ze gericht op overleven, niet op leren. Bevordering van de sfeer is bij uitstek een thema waarbij leerlingen kunnen en ook willen participeren.

4. Denk positief!

Negatieve gedachten over een leerling werken door in je nonverbale communicatie. Je kunt niet niet communiceren wat je denkt. Focus op de positieve kanten en de kwaliteiten van elke leerling.

5. Creëer verbinding.

Motivatie is de kern om effectief te leren: je kunt iemand niet dwingen om te leren. Als je verbinding creëert, verhoogt dat de motivatie van jongeren. Een positieve leeromgeving activeert namelijk de aanmaak van oxytocine (het 'knuffelhormoon'). Hierdoor voelt iemand zich gemotiveerd om te presteren. Belangrijk is: interesse, sociale acceptatie, persoonlijke waardering en complimenteren.

6. Bied structuur en duidelijkheid.

Jongeren worden vaak overschat. Ze hebben structuur en duidelijkheid nodig. Structuur bieden is niet hetzelfde als streng zijn. Het gaat prima samen met activerende en zelfstandige leervormen. Bied leerlingen inzicht in hun leerproces. Wat verwachten we dit jaar van je? En waarom?

7. Verdiep je in leerstrategieën.

Hersenonderzoek ondersteunt het belang van activerend onderwijs. Daarbij zijn er steeds meer tools beschikbaar om breinvriendelijk te leren. Denk aan: mindmapping, geheugentrucs & de kracht van herhaling, de wet van JOST en variatie in werkvormen (visueel, auditief, digitaal). Hierover zijn diverse boeken geschreven.

8. Benut emotie in de les.

Informatie wordt beter overgedragen als je emoties aanspreekt. Gebruik daarom humor, spanning en story telling. Maak lessen afwisselend. Maak lessen afwisselend en vertel ook persoonlijke verhalen om de leerlingen te betrekken.

9. Begeleid twijfel en schooluitval.

Vraag leerlingen regelmatig hoe het gaat. Houd ook de drempel laag om bij docenten aan te kloppen. Bespreek matige en slechte studie of stage-resultaten en help leerlingen vervolgens verder door oplossingsgerichte vragen aan zichzelf te stellen (zelfreflectie). Hoe zou je er achter kunnen komen of dit echt bij je past? Of: Hoe zou je dit proefwerk beter kunnen voorbereiden? Bied bij twijfel perspectief: maak samen een planning en geef bedenktijd met opties.

10. Voer goede gesprekken met jongeren.

In gesprekken tussen jongeren en volwassenen - ouders, docenten - is vaak vooral de volwassene aan het woord.

Met goedbedoelde adviezen of gesloten vragen overstemmen we zo al gauw de tiener die nog wat halve zinnen stamelt. Durf vooral stiltes te laten vallen en stel alleen maar heel korte vragen. Met de volgende vijf woorden kun je de beste gesprekken voeren, zonder te veel in te vullen: Vertel..., Hoezo...? Dus...? En...? Want...?

Meer weten?

- Informatie over puberhersen voor jongeren: www.kijkinjebrein.nl
- Youngworks is doelgroepexpert. Alles wat we doen gaat over jongeren: van research tot workshop, van trendonderzoek tot campagne. Elke dag stellen we de vraag: "Wat denken jongeren, wat willen ze en wat doen ze?" Volg de meest recente trends en informatie over de jongerencultuur op www.youngworks.nl.



Verkrijgbaar bij elke boekhandel via www.bol.com en hun webwinkels of via bol.com